Ma page Bien-être

Sommaire



“La plus grande richesse, c’est la santé“ Virgile.

Êtes-vous en Burn-out ?

“Le burn-out ou syndrome d’épuisement professionnel touche les salariés de toutes catégories socioprofessionnelles. 3,2 millions de Français en souffrent...“.

Le burn-out est un état dépressif lié au milieu professionnel. Au départ associé aux catégories professionnelles aidantes (travailleurs sociaux, travailleurs médicaux...), il est désormais reconnu qu'il touche tous les types d'emplois. Le concept de burn-out est posé dès 1959 par le Français Claude Veil.

Le syndrome d’épuisement professionnel évolue en 3 phases :

- Phase d'alarme : Le stress entraîne l'apparition de troubles du sommeil, de palpitations, de maux de tête, d’irritabilité, de pleurs, de perte de motivation, etc.
- Phase de résistance : Les réactions physiques de la phase d'alarme disparaissent peu à peu malgré la persistance du stress. Le métabolisme s'adapte et l'organisme devient plus résistant.
- Phase de rupture et d'épuisement : L'exposition continue aux agents «stresseurs» fait réapparaître les réactions caractéristiques de la phase d'alarme, mais elles deviennent irréversibles sans traitement rapide approprié.

Comment savoir si on est impacté par le burn-out ?

Il est malheureusement de notoriété publique que, partout dans le monde, de très nombreux travailleurs connaissent des mésaventures sévères au cours de leur activité professionnelle : La pression, les objectifs inatteignables fixés par la hiérarchie, «toujours faire plus», le comportement «limite» de la hiérarchie, la restriction de personnel, etc.

Petit à petit, les conséquences physiques et psychiques de ces conditions de travail vont apparaître mais, au moins au début, elles seront mal analysées par le travailleur qui ne percevra pas qu'il est tout simplement en train de glisser vers un syndrome d'épuisement professionnel (Burn-out).



	En pensant à votre travail, globalement	
1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	
3	Vous êtes-vous senti(e) désespéré(e) ?	
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	
5	Vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	
6	Vous êtes-vous senti(e) «sans valeur» ou en échec ?	
7	Avez-vous ressenti des difficultés au sommeil ?	
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e) ?	
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	
10	Pouvez-vous dire «j’en ai assez» ou «ça suffit» ?	
	Total	

Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci dessous :

1 = Jamais
2 = Presque jamais
3 = Rarement
4 = Parfois
5 = Souvent
6 = Très souvent
7 = Toujours

L’echelle de BMS (Malach-Pines 2005).

< 24 : Pas de problème particulier dans votre travail.

25 - 34 : Le burn-out est très faible. Il faut être vigilant. La prudence doit justifier un choix de traitement à commencer.

35 - 54 : Il est impératif de choisir un mode de traitement à démarrer dans l’immediat.

> 55 : La prise en charge est impérative et doit être absolument immédiate.

Toute la vérité sur les mythes de la migraine.

"De nombreuses idées reçues, croyances et légendes rôdent autour de la migraine. Pour vous, la vérité est dévoilée."

Une migraine, c'est juste un gros mal de tête.

VERITE : La migraine est un mal qui apparaît à cause d'un trouble du système nerveux. Aux symptômes de la migraine, se rajoutent généralement : douleur au cou, mal de cœur, intolérance de la lumière, etc. Ces critères différencient la migraine du mal de tête.

La migraine ne touche que les femmes.

VERITE : Environ 1 homme sur 18 et 1 femme sur 7 sont touchés par la migraine. C'est les variations hormonales qui expliquent que les femmes soient plus atteintes que les hommes.



Si je fais des migraines, il faut éviter les activités physiques.

VERITE : En réalité, le fait de pratiquer une activité physique régulière peut diminuer le nombre de crises. Une bonne santé physique aide donc à contrôler la migraine. Si, par contre, vous vous rendez compte que les exercices physiques engendrent chez vous une migraine, consultez votre médecin.

Aucun médicament ne soigne la migraine, il ne me reste plus qu'à souffrir.

VERITE : Il est vrai qu'aucun médicament ne soigne complétement une migraine. Cependant des solutions existent pour diminuer leur intensité. Certains médicaments pris pendant les symptômes qui annoncent la crise, empêchent la migraine de s'installer, d'autres limitent l'intensité des crises.

La migraine de fin de semaine est une excuse pour éviter conjoint ou famille.

VERITE : Et bien malheureusement de nombreuses personnes ont des crises en fin de semaine! Le stress qui chute à l'arrivée du week-end, les heures de sommeil qui augmentent, on boit plus ou moins de café, on déjeune plus tard, etc.

Votre solution : CRYOMIG.

CRYOMIG, Bandeau Cryogénique, élastique avec gel réfrigérant.

Action : Diminue considérablement la douleur.

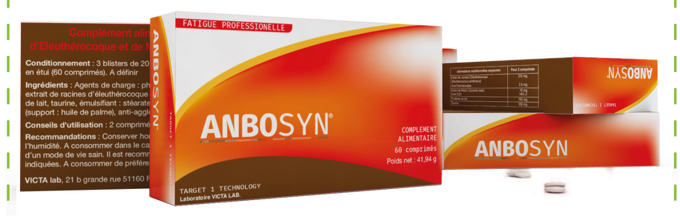
Mode d'emploi : Avant la 1ère utilisation, placer le bandeau minimum 2h au congélateur ou 4h au freezer. Appliquer le bandeau sur le front et les tempes dès l'apparition des tous 1ers symtômes durant 20 minutes.
Idéal pour les femmes enceintes.

2 produits achetés = 3ème OFFERT *

4121769 CRYOMIG BANDEAU CRYO1.

* Pour 2 produits achetés, on vous offre le 3ème. Sur l'envoi de votre preuve d'achat, des codes barre et de l'offre «2=3» découpée, vous recevrez le 3ème à votre domicile. À contacter : Victa - 21 bis Grande Rue - 51160 FONTAINE SUR AY.
Tel : 03.26.51.17.98. Email : amelie@victa-lab.com

AMBOSYN - Complément alimentaire contre le Burn-Out

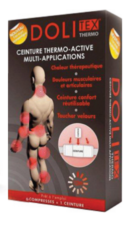


2 produits achetés = 3 ème OFFERT *

2948878 ANBOSYN Complément alimentaire, 60 comprimés.

La gamme DOLITEX Thermo







2 produits achetés = 3 ème OFFERT *

5370115 DOLITEX thermo bande articulaire poignet + 2 compresses - **5370121** DOLITEX thermo bande articulaire coude + 2 compresses - **5388664** DOLITEX thermo bande articulaire cheville + 2 compresses - **5388687** DOLITEX thermo bande articulaire genou + 2 compresses - **5129922** DOLITEX ceinture thermo multi-application + 6 compresses - **5388500** DOLITEX thermo 4 compresses auto-chauffantes - **5365462** DOLITEX roll on 60ml.

CRYOMIG - Bandeau cryogénique





4121769 CRYOMIG BANDEAU CRYO1.

La gamme NUIZZ









2 produits achetés = 3 ème OFFERT *

4781460 NUIZZ biogranules antironflement x30 - **9686884** NUIZZ biogranules antironflement x60 - **9874108** NUIZZ spray oro solution antironflement 9ml - **6242939** NUIZZ biogranules sommeil x30 - **6242922** NUIZZ biogranules sommeil x60.

* Pour 2 produits achetés, on vous offre le 3ème. Sur l'envoi de votre preuve d'achat, des codes barres et de l'offre «2=3» découpée, vous recevrez le 3ème à votre domicile.
À contacter : Victa - 21 bis Grande Rue - 51160 FONTAINE SUR AY. Tel : 03.26.51.17.98. Email : amelie@victa-lab.com

Le mal des sportifs.



"La pratique régulière d'un sport est souvent la cause de douleurs musculaires et/ou articulaires."

Le sport et les muscles.

Après l'effort, si les muscles ont été sollicités de manière importante, ils peuvent faire souffrir.
En effet , à la suite d'une activité sportive, on peut voir apparaître :

- **Crampe :** La crampe est un spasme prolongé et intense, due à une contraction spontanée des muscles striés.
- **Contracture :** La contracture n'est pas une crampe car elle dure beaucoup plus longtemps.
- **Claquage :** Le claquage est la déchirure de quelques fibres musculaires.
- **Déchirure :** La déchirure musculaire est la rupture d'un muscle ou d'un nombre important de fibres musculaires d'un muscle.
- **Elongation :** Une élongation musculaire est une petite déchirure musculaire, plus légère encore qu'un claquage musculaire.

Toutes ces pathologies requièrent du repos ou pour les plus importantes, des soins médicaux.

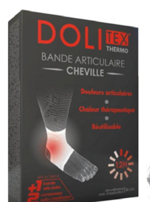
Le sport et les articulations.

35% de la population (18 ans et plus) ressentent des douleurs dans les articulations suite à la pratique de certains sports. Les chocs répétitifs sur le sol affectent et usent les articulations. Les sports tels que le ski, le volley, le handball ou le squash peuvent provoquer des lésions particulièrement douloureuses.
Ces lésions peuvent déboucher sur une affection chronique, avec comme conséquence des douleurs articulaires chroniques :

- **L'arthrose :** Dégénérescence du cartilage d'une articulation.
- **L'arthrite :** Inflammation de l'articulation.

Des packs prêts à l'emploi pour une utilisation rapide.

La ceinture thermo-active multi-applications de Dolitex Thermo et ses compresses (1 ceinture + 6 compresses) agissent sur la douleur pendant 8h. Les compresses ne sont pas au contact de la peau. Les bandes articulaires Dolitex Thermo et ses compresses auto-chauffantes permettent de divulguer une chaleur ciblée sur la zone douloureuse durant 8h (1 bande et 2 compresses).







2 produits achetés = 3 ème OFFERT *

5370115 DOLITEX thermo bande articulaire poignet + 2 compresses - **5370121** DOLITEX thermo bande articulaire coude + 2 compresses - **5388664** DOLITEX thermo bande articulaire cheville + 2 compresses - **5388687** DOLITEX thermo bande articulaire genou + 2 compresses - **5129922** DOLITEX ceinture thermo multi-application + 6 compresses - **5388500** DOLITEX thermo 4 compresses auto-chauffantes - **5365462** DOLITEX roll on 60ml.

* Pour 2 produits achetés, on vous offre le 3ème.
Sur l'envoi de votre preuve d'achat, des codes barre et de l'offre «2=3» découpée, vous recevrez le 3ème à votre domicile. À contacter : Victa - 21 bis Grande Rue - 51160 FONTAINE SUR AY. Tel : 03.26.51.17.98.
Email : amelie@victa-lab.com

Le manque de sommeil : Un danger pour le corps et l'esprit.

"Beaucoup d'entre nous négligent le sommeil et ne s'accordent pas les 7 heures le plus souvent recommandées. Un manque qui serait bien plus grave qu'on ne le pense..."

Dormir moins nous fait manger plus.

Le fait de manquer de sommeil ouvrirait l'appétit et nous aurions tendance à manger plus calorique. On constate dans le cortex cérébral des perturbations au niveau de la satiété et des envies irrésistibles.
Les personnes en manque de sommeil se rabattent sur de la nourriture calorique et rapide à préparer. Le risque d'obésité s'avère être réel.

Le manque de sommeil, de longue durée, serait propice au diabète, aux maladies cardiaques et au cancer.

Dormir moins favorise le diabète par une dérégulation du métabolisme glucidique (baisse de 50% de l'action de l'insuline, baisse de 30% de la quantité d'insuline produite).
Concernant les maladies cardio-vasculaires, le manque de sommeil représente un danger pour le cœur. Pour les personnes qui dorment moins de 6h par nuit, le risque de souffrir ou de succomber à une maladie cardiaque augmente de 48% et de succomber à un AVC augmente de 15%.
Le manque de sommeil favorise aussi le développement du cancer. Par exemple, le cancer du côlon, les chercheurs de la Case Western University School of Medecine expliquent que les personnes ayant moins de 6h de sommeil présentent une augmentation de près de 50% du risque



d'adénome colorectal par rapport aux personnes qui dorment au moins 7h par nuit.

Le manque de sommeil est aussi destructeur pour le psychisme et la psychologie.

Moins dormir est égal à un manque d'optimisme. Résultat, la mauvaise humeur s'installe. Une personne privée de sommeil sera plus irritable et perdra en masse cérébrale. Une étude a démontré qu'après une nuit difficile, des signes de perte de masse cérébrale étaient détectés grâce à une mesure dans les niveaux sanguins de deux molécules qui augmentent habituellement. On y ajoute également des troubles de la mémoire. Enfin, dernier point, votre apparence physique se dégrade considérablement, notamment par des cernes.